

УДК [796.01+378.037.1](075.8)  
ББК 75я73  
Ф50

Авторы: Е.С. Григорович, В.А. Переверзев, К.Ю. Романов,  
Л.А. Колосовская, А.М. Трофименко, Н.М. Томанова

Рецензенты: кафедра физического воспитания и спорта Белорусского государственного университета (заведующий кафедрой доктор педагогических наук, профессор *В.А. Коледа*); кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта Белорусского государственного лингвистического университета *Т.А. Глазько*

*Все права на данное издание защищены. Воспроизведение всей книги или любой ее части не может быть осуществлено без разрешения издательства.*

ISBN 978-985-06-1713-2

© Издательство «Вышэйшая школа», 2009

## ВВЕДЕНИЕ

На современном этапе развития страны в условиях качественного преобразования всех сторон жизни общества возрастают требования к уровню здоровья и физической подготовленности молодого поколения, необходимому для успешной трудовой деятельности. Перед высшей школой стоит задача всестороннего улучшения профессиональной подготовки будущих специалистов. В связи с этим повышается социальная значимость физического воспитания в формировании гармонично развитой личности выпускника вуза.

В соответствии с государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования физическое воспитание в Республике Беларусь является обязательной дисциплиной социально-гуманитарного образовательного цикла. В концепции модернизации образования для достижения современного качества подготовки специалиста данная дисциплина обеспечивает: профилированную профессионально-прикладную физическую подготовку, формирование профессиональных знаний, умений и навыков в области физкультурно-оздоровительной деятельности; развитие и совершенствование психофизиологических способностей и качеств, формирование духовной и физической культуры личности как основы здорового образа и стиля жизни; теоретическую и методическую подготовку для овладения методами оценки физической подготовленности и физического здоровья, самоконтроль в физическом самосовершенствовании при регулярном воздействии физической нагрузки на организм человека.

Знание основ методики оздоровительной физической культуры позволит студенту овладеть на достаточно высоком уровне умением самостоятельно заботиться о своем здоровье, а в дальнейшей профессиональной деятельности дозировать физическую нагрузку людям разных возрастов в зависимости от состояния их здоровья.

Из года в год ухудшается здоровье студентов, снижается уровень физической подготовленности абитуриентов. Поэтому особую значимость приобретает укрепление здоровья студентов, повышение уровня их физической подготовленности и работоспособности.

Так, недавно проведенные обследования студентов основного медицинского отделения Белорусского государственного медицинского университета (БГМУ) показали, что уровень соматического здоровья большинства из них значительно снижен, а биологический возраст превышает паспортный. По данным «Паспорта

здоровья студентов» выявлено, что интегральная оценка уровня физического здоровья у первокурсников БГМУ является неудовлетворительной. Уровень физической подготовленности у юношей и девушек составил в среднем 5,5 балла (оценка по 10-балльной шкале) и является удовлетворительным. Эти показатели обусловлены низкими резервами сердечно-сосудистой системы. Выявленные изменения являются функциональными и поддаются позитивной коррекции в ходе дополнительных занятий физической культурой, направленных на развитие выносливости.

При углубленном медицинском осмотре студентов БГМУ установлено, что по сравнению с предыдущими годами у них на 42% увеличилось количество отклонений в состоянии здоровья. Особенно страдают сердечно-сосудистая система (артериальная гипертензия, нейроциркуляторная дистония, митральные пороки и др.) и опорно-двигательный аппарат (остеохондроз, сколиоз и др.).

Выпускнику вуза необходимо не только самому иметь крепкое здоровье, хорошую физическую подготовку, но и владеть теорией и методикой практического применения физических упражнений в повседневной профессиональной деятельности.

Преподавание теоретического раздела имеет целью дать студентам базовые знания по физической культуре, сформировать их установку на физическое самосовершенствование и в период обучения в вузе, и в будущей профессиональной деятельности, помочь им в выборе путей реализации собственной двигательной активности для поддержания хорошей физической формы на протяжении всей жизни.

Овладение основами общего физкультурного образования позволит студентам целенаправленно и осознанно усваивать новые материалы теоретико-методического раздела учебной дисциплины «Физическая культура», творчески использовать в профессиональной практике теоретические положения, оценивать роль смежных научных дисциплин в реализации задач физического воспитания.

Учебное пособие включает введение и 6 глав. В конце каждой главы даны контрольные вопросы. Главы учебного пособия отражают тематику учебной программы для студентов 1–4-х курсов. Поэтапное изложение и усвоение материалов методического раздела по годам обучения помогут выпускникам применять свои знания в лечебно-профилактической работе с населением.

Приведенные в пособии схемы, таблицы и комплексы физических упражнений в большинстве случаев сопровождаются комментариями. При составлении рисунков авторы использовали как собственные наработки, так и выборки из литературных источников [59; 73], статьи С. Богдасарова в журнале «Физкультура и спорт» за 1981–1985 гг.

Пособие предназначено для углубленного освоения лекционных материалов, проведения методических и практических занятий по физической культуре, а также для самостоятельных занятий и подготовлено в соответствии с действующими типовыми учебными программами по физической культуре для вузов.

Авторами пособия являются: Е.С. Григорович (гл. 3, 4, 5, 6); В.А. Переверзев (гл. 3, 4, 5, 6); К.Ю. Романов (гл. 1, 2, 6); А.М. Трофименко (гл. 2, 3); Л.А. Колосовская (гл. 2, 4); Н.М. Томанова (гл. 1, 2).

## ЛИТЕРАТУРА

1. Аветисов, А.С. Занятия физической культурой при близорукости / А.С. Аветисов, Е.И. Ливадо, Е.И. Курпан. М., 1983.
2. Амосов, Н.М. Физическая активность и сердце / Н.М. Амосов, Я.А. Бендет. К., 1984.
3. Анохин, П.К. Принципиальные вопросы общей теории функциональных систем / П.К. Анохин // Системные механизмы высшей нервной деятельности: избр. труды. М., 1979.
4. Апанасенко, Г.Л. Охрана здоровья здоровых: некоторые проблемы теории и практики / Г.Л. Апанасенко // Валеология: диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. СПб., 1993. С. 49–60.
5. Апанасенко, Г.Л. Физическое здоровье и максимальная аэробная способность индивида / Г.Л. Апанасенко, Р.Г. Науменко // Теория и практика физической культуры. 1988. № 6. С. 29–30.
6. Апанасенко, Г.Л. Медицинская валеология / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова. К., 1998.
7. Артишевская, Л.А. Проба С.П. Летунова / Л.А. Артишевская, А.М. Трофименко. Минск, 2002.
8. Аулик, И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте / И.В. Аулик. М., 1990.
9. Бальсевич, В.К. Физическая активность человека / В.К. Бальсевич, В.А. Запорожанов. К., 1987.
10. Баранов, В.М. Физические упражнения в режиме труда / В.М. Баранов. К., 1978.
11. Белая, Н.А. Лечебная физкультура и массаж / Н.А. Белая. М., 2004.
12. Бессен, Д.Г. Избыточный вес и ожирение. Профилактика, диагностика и лечение / Д.Г. Бессен, Р. М. Кушнер, 2004.
13. Бирюков, А.А. Баня и самомассаж / А.А. Бирюков. Минск, 1989.
14. Фармакологическая коррекция утомления / Ю.Г. Бобков [и др.]. М., 1984.
15. Боген, М.Н. Обучение двигательным действиям / М.Н. Боген. М., 1985.
16. Боник, Г.А. Определение медицинской группы учащихся и студентам для организации проведения занятий по физическому воспитанию / Г.А. Боник, С.М. Березовская. Минск, 1999.

17. Брехман, И.И. Валеология – наука о здоровье / И.И. Брехман. М., 1990.
18. Бутейко, К.П. Опыт внедрения в медицинскую практику (Киев, Москва, Новосибирск) / К.П. Бутейко. Одесса, 1991.
19. Ван Вэй Ш. Секреты питания / Ван Вэй Ш, В. Чарльз, Джонс Кэррол Айвертон; пер. с англ.; под общ. ред. В.Н. Малаховского. М.; СПб., 2006.
20. Васильев, В.Н. Утомление и восстановление сил / В.Н. Васильев. М., 1984.
21. Васильев, В.Н. Ваш физкультурный режим / В.Н. Васильев, В.С. Чугунов. М., 1986.
22. Виленский, М.Я. Физическая культура работников умственного труда / М.Я. Виленский, В.И. Ильинич. М., 1987.
23. Виленский, М.Я. Основы профессиональной направленности физического воспитания студентов педагогических институтов / М.Я. Виленский, Р.С. Сафин; под ред. М.Я. Виленского. М., 1980.
24. Виру, А.А. Аэробные упражнения / А.А. Виру. М., 1988.
25. Волков, В.М. Бег и здоровье / В.М. Волков, Е.Г. Мильнер. М., 1988.
26. Организация и контроль в реабилитации здоровья студентов / В.Ю. Волков [и др.]. СПб., 1996.
27. Выдрин, В.Н. Неспециальное (непрофессиональное) физкультурное образование / В.Н. Выдрин // Теория и практика физической культуры. 1995. № 5–6. С. 15.
28. Гарольд, Гельб. Обезболивание без лекарств // Гарольд Гельб, Паула М. Зигель; пер. с англ. Минск, 1990.
29. Осанка, ее нарушения и их профилактика средствами физической культуры: методические рекомендации / А.И. Герус [и др.]. Минск, 1991.
30. Остеохондроз, лечение, реабилитация, профилактика средствами и методами физической культуры / А.И. Герус [и др.]. Минск, 1993.
31. Гиббс, Р. Если Вам за 50 / Р. Гиббс; пер. с англ. М., 1985.
32. Глазко, Т.А. Физическое воспитание учащейся молодежи / Т.А. Глазко, Р.И. Купчинов, В.М. Михаленя. Минск, 1995.
33. Глас, Дж. Релаксация и долголетие / Дж. Глас // Жить до 180 лет. М., 1991.
34. Грачев, О.К. Физическая культура / О.К. Грачев; под ред. Е.В. Харламова. М.; Ростов н/Д, 2005.

35. Григорович, Е.С. Физическая культура в жизни студента / Е.С. Григорович, В.А. Переверзев, А.М. Трофименко. Минск, 2000.
36. Григорович, Е.С. Физические упражнения и их роль в профессиональной деятельности врача-стоматолога, хирурга и работников сидячих профессий / Е.С. Григорович, В.А. Переверзев. Минск, 2004.
37. Григорович, Е.С. Профилактика развития заболеваний сердечно-сосудистой системы средствами физической культуры / Е.С. Григорович, В.А. Переверзев. Минск, 2005.
38. Григорович, Е.С. Двигательная активность для людей зрелого и старшего возрастов / Е.С. Григорович, В.А. Переверзев, К.Ю. Романов. Минск, 2006.
39. Григорович, Е.С. Физические упражнения – средство оздоровления, коррекции осанки и профилактики остеохондроза / Е.С. Григорович, А.М. Трофименко. Минск, 1995.
40. Григорович, Е.С. Производственная гимнастика для работников основных групп умственного труда / Е.С. Григорович, А.М. Трофименко, И.М. Малуха. Минск, 2000.
41. Григорович, Е.С. Двигательная активность – ключ к оздоровлению / Е.С. Григорович, А.М. Трофименко. Минск, 1998.
42. Гриненко, М.Ф. Труд, здоровье, физическая культура / М.Ф. Гриненко, Г.Г. Саноян. М., 1974.
43. Гужаловский, А.А. Основы теории и методики физической культуры / А.А. Гужаловский. М., 1986.
44. Данилова, Л.И. Гиполипидемическая терапия у пациентов с метаболическим синдромом / Л.И. Данилова // Медицинские новости. 2009. № 4. С 29–34.
45. Девятова, М.В. Берегите спину / М.В. Девятова. СПб., 1991.
46. Детская спортивная медицина / авт.-сост. Т.Г. Авдеева [и др.]; под ред. Т.Г. Авдеевой, И.И. Бахраха. Ростов н/Д, 2007. С. 298–305.
47. Детская спортивная медицина / под ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрушева. М., 1991.
48. Донской, Д.Д. Ходить и бегать для здоровья / Д.Д. Донской. М., 1985.
49. Дубровский, В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия) / В.И. Дубровский. М., 1998.
50. Жолондз, М.Я. Остеохондрозы – заблуждение, частное исследование / М.Я. Жолондз. СПб., 1996.

51. Загорская, Т.В. Клиника и диагностика мышечно-тонических синдромов шейного остеохондроза / Т.В. Загорская // Медицинские новости. № 12. Минск, 2001.

52. Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» от 18.06.1993.

53. Зациорский, В.М. Двигательная активность как фактор антириска ишемической болезни сердца (обзор) / В.М. Зациорский // Теория и практика физической культуры. 1986. № 9. С. 44–53.

54. Коледа, В.А. Особенности физического воспитания школьников и студентов Гомельского региона / В.А. Коледа, В.А. Медвелев. Гомель, 1999.

55. Колосовская, Л.А. Дневник самоконтроля студентов специальной медицинской группы на занятиях физической культурой / Л.А. Колосовская, Л.В. Максимова. Минск, 2006.

56. Колтановский, А.П. Общеразвивающие упражнения / А.П. Колтановский; под. ред. А.Г. Брыкина. М., 1979.

57. Колос, В.М. Оздоровительная физическая культура учащихся и студентов / В.М. Колос. Минск, 2001.

58. Косицкий, Г.И. Уйдем от инфаркта / Г.И. Косицкий, Г.В. Кушнарева. М., 1986.

59. Костенко, И.В. Профилактика заболеваний, наиболее распространенных среди стоматологов / И.В. Костенко // Стоматологическая помощь: сборник науч. статей. Рига, 1988. С. 47–57.

60. Кряж, В.Н. Введение в гуманизацию физического воспитания. Части I, II, III / В.Н. Кряж. Минск, 1996.

61. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер; пер. с англ. М., 1989.

62. Курамшин, Ю.Ф. Координационные способности и методика их развития // Теория и методика физ. культуры (курс лекций) / Ю.Ф. Курамшин, О.А. Двейрина; под. ред. Ю.Ф. Курамшина, В.Н. Попова. СПб., 1999. С. 163–178.

63. Кучма, В.Р. Гигиена детей и подростков / В.Р. Кучма. М., 2008.

64. Лечебная физкультура в системе медицинской реабилитации / под. ред. А.Ф. Каптелина, И.П. Лебедевой. М., 1995.

65. Лукьяненко, В.П. Физическая культура: основы знаний / В.П. Лукьяненко. М., 2003.

66. Маркова, Г.А. Спортивная медицина / Г.А. Маркова. М., 2003.

67. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры) / Л.П. Матвеев. М., 1991.

68. Медицинское обеспечение оздоровительной физкультуры / сост. Е.А. Лосицкий, Г.А. Боник. Минск, 2007.

69. Метаболический синдром у детей и подростков / И.Л. Алимова [и др.]; под ред. Л.В. Козловой. М., 2008.

70. Методические рекомендации по применению физических упражнений для лиц с сердечно-сосудистыми заболеваниями / сост. В.В. Пономарева. М., 1986.

71. Милюкова, И.В. Лечебная физкультура: новейший справочник / И.В. Милюкова, Т.А. Евдокимова; под. общей ред. Т.А. Евдокимовой. СПб.; М., 2003.

72. Мильнер, Е.Г. Формула жизни: медико-биологические основы оздоровительной физической культуры / Е.Г. Мильнер. М., 1991.

73. Мионов, В.М. Сегодня утром, завтра и ежедневно / В.М. Мионов, Г.Б. Рабиль. Минск, 1988.

74. Мурахов, И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта / И.В. Мурахов. К., 1989.

75. Нормальная физиология / под ред. А.В. Завьялова, В.М. Смирнова. М., 2009. С. 582–583.

76. Нормальная физиология. Практикум (для студентов стоматологического факультета): в 2 ч. Ч. 2 / В.А. Переверзев и [др.]; под ред. В.А. Переверзева и А.И. Кубарко. Минск, 2008. С. 74–77.

77. Образовательный Стандарт. Высшее образование. Первая ступень. Цикл социально-гуманитарных дисциплин от 01.09.2006.

78. Основы теории и методики физической культуры / под. ред. А.А. Гужаловского. М., 1986.

79. Павлов, И.П. О пищевом центре / И.П. Павлов // ПСС. М.; Л., 1952. Т. 6. С. 9–27.

80. Переверзев, В.А. Здоровье студенческой молодежи: достижения науки и практики на современном этапе. Материалы международной научно-практической конференции / В.А. Переверзев, Е.В. Переверзева, Е.С. Григорович. Минск, 1999. С. 1–7.

81. Песоцкая, Я.А. Функции сердца при физических нагрузках / Я.А. Песоцкая. Минск, 2002.

82. Петров, В.К. Силовые упражнения в оздоровлении людей разного возраста / В.К. Петров // Теория и практика физической культуры. 1993. № 9–10.

83. Польш Брег, С. Здоровье и долголетие / С. Польш Брег; пер. с англ. М., 1997.

84. Разницин, А.В. Врачебный контроль за физическим воспитанием и состоянием здоровья студентов / А.В. Разницин. Гродно, 2002.

85. Ритмическая гимнастика: методические рекомендации / программа разработана О.А. Ивановой и И.Н. Шарабановой. М., 1988.
86. Мануальная гомеопатическая и рефлексотерапия остеохондроза позвоночника / И.З. Самосюк [и др.]. К., 1992.
87. Солнцева, А.В. Современные принципы диагностики ожирения у детей / А.В. Солнцева, А.В. Сукало. Минск, 2008. С. 16–17.
88. Сорока, Н.Ф. Факторы риска и патогенез остеопороза / Н.Ф. Сорока, А.П. Шепелькевич, З.В. Забаровская // Здравоохранение. 2007. № 5. С. 10–16.
89. Ожирение у подростков / Ю.И. Строев [и др.]. СПб., 2006.
90. Суслов, Ф.П. С чего начинается бег / Ф.П. Суслов. М., 1974.
91. Теория и методика физического воспитания: в 2 т. / под ред. Т.Ю. Круцевич. К., 2003.
92. Трисветова, Е.Л. Антигипертензивная терапия у пациентов с избыточной массой тела / Е.Л. Трисветова // Медицинские новости. 2009. № 3 (171). С. 21–26.
93. Уголев, А.М. Теория адекватного питания и трофология / А.М. Уголев. СПб., 1991.
94. Физиология человека / под ред. В.М. Смирнова. М., 2001.
95. Физиология эндокринной системы / под ред. Дж. Гриффини и С. Охеды; пер. с англ. М., 2008.
96. Физическая культура студента / под ред. В.И. Ильинича. М., 2001.
97. Физическая культура / В.А. Коледа [и др.]; под общ. ред. В.А. Коледы. Минск, 2005.
98. Физическая культура / под ред. Е.В. Харламова. М.; Ростов н/Д, 2005.
99. Физическая культура: учеб. программа для высших учебных заведений (для групп специального учебного отделения). Минск, 2003.
100. Физическая культура: учеб. программа для непрофильных спец. высш. учеб. заведений / сост. С.В. Макаревич, Р.Н. Медников, В.М. Лебедев [и др.]. Минск, 2002.
101. Филиппович, Н.Ф. Клиника и диагностика мышечно-тонических и миофасциальных синдромов поясничного остеохондроза на санаторном этапе / Н.Ф. Филиппович, А.И. Дроздов // Медицинские новости. Минск, 2001. № 2. С. 62–64.
102. Челноков, В.А. К разработке новых технологий профилактики остеохондроза позвоночника / В.А. Челноков // Теория и практика физической культуры. М., 2006. № 1. С. 53–58.

103. Ченцов, В.В. Первая скрипка позвоночника. Революционная методика лечения остеохондроза / В.В. Ченцов. СПб., 2007.
104. Юшкевич, Т.П. Дозированная ходьба и оздоровительный бег как средства укрепления здоровья человека: методические рекомендации / Т.П. Юшкевич, Т.Л. Трунова. Минск, 1992.
105. Юшкевич, Т.П. Оздоровительный бег / Т.П. Юшкевич. Минск, 1985.
106. Яременко, К.В. Адаптогены как средства профилактической медицины / К.В. Яременко. Томск, 1990.
107. Oja, P. Eurofit for Adults: Assessment of Health-Related Fitness / P. Oja, V. Tuxworth. Brussels, 1995.
108. WHO. Prevention and management of the global epidemic of obesity. Report of the WHO consultation on obesity. Geneva, 2003.

# ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	3
<b>Глава 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В МЕДИЦИНСКОМ ВУЗЕ .....</b>	<b>6</b>
1.1. Основные термины и понятия физической культуры .....	6
1.2. Физическая культура в структуре профессионального образования студентов медицинского вуза .....	8
1.3. Физическая культура как часть культуры личности студента .....	11
1.4. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья студентов .....	14
<i>Контрольные вопросы</i> .....	16
<b>Глава 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В МЕДИЦИНСКОМ ВУЗЕ .....</b>	<b>17</b>
2.1. Цель и задачи физической культуры .....	17
2.2. Формы занятий. Преподавание учебной дисциплины «Физическая культура» .....	17
2.3. Распределение студентов по учебным отделениям .....	19
2.4. Распределение программного материала .....	20
2.5. Содержание учебного материала по физической культуре .....	23
2.5.1. Теоретико-методический раздел .....	23
Тематический план лекций и методических занятий для студентов 1–4-х курсов .....	23
2.5.2. Практический раздел .....	25
2.5.3. Основные средства общей и специальной физической подготовки для студентов основного и подготовительного отделений .....	25
Общеразвивающие упражнения .....	25
Упражнения для развития силы .....	26
Упражнения для развития быстроты .....	27
Упражнения для развития выносливости .....	27
Упражнения для развития координации .....	28
Упражнения для развития гибкости .....	28
Гимнастика .....	29
Атлетическая гимнастика .....	29
Оздоровительная аэробика .....	30
Легкая атлетика .....	30
Лыжный спорт .....	31
Баскетбол .....	31
Волейбол .....	32
Футбол .....	32

Настольный теннис .....	32
Плавание .....	32
Профессионально-прикладная физическая подготовка	33
2.5.4. Основные средства общей и корригирующей физи- ческой подготовки для студентов специального учебного отделения .....	33
2.6. Оценка освоения учебного материала программы .....	36
2.7. Зачет по физической культуре .....	37
2.7.1. Зачетные требования для студентов основного, под- готовительного и спортивного отделений .....	37
2.7.2. Зачетные требования, предъявляемые к студентам специального учебного отделения .....	41
Контрольные тесты для оценки уровня физического состояния организма студентов СМГ .....	43
Контрольные тесты для оценки уровня функциональ- ных показателей кардиореспираторной, вегетативной нервной систем .....	44
Контрольные тесты для оценки физической подго- товленности .....	46
<i>Контрольные вопросы</i> .....	48

### **Глава 3. СОДЕРЖАНИЕ ЛЕКЦИЙ И МЕТОДИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ 1-го КУРСА .....**

3.1. Лекция. Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» в медицинском вузе и формы ее организации .....	49
3.2. Лекция. Гигиенические основы физического воспитания .. .	49
3.3. Методические занятия. Развитие физических качеств. Ме- тоды восстановления организма .....	49
3.3.1. Оздоровительно-профилактическая роль физических упражнений .....	49
3.3.2. Средства и методы восстановления организма .....	52
Принципы и сущность педагогических средств .....	52
Понятие о психологических методах восстановления организма .....	55
Понятие о медико-биологических методах восстанав- ления .....	57
3.4. Методы развития физических качеств .....	60
3.4.1. Структура мышечных волокон .....	60
3.4.2. Сила как физическое качество .....	64
Метод повторных усилий .....	65
Изометрический метод .....	72
Метод максимальных усилий .....	72
3.5. Гибкость и методы ее развития .....	73
3.5.1. Гибкость как физическое качество .....	73

3.5.2. Методика и средства развития гибкости .....	73
3.6. Быстрота и методы ее развития .....	75
3.6.1. Быстрота как физическое качество .....	75
3.6.2. Методика развития быстроты реакции и скорости движений .....	75
3.7. Ловкость и методы ее развития .....	78
3.7.1. Ловкость как физическое качество .....	78
3.7.2. Методика развития ловкости .....	78
3.8. Выносливость и методы ее развития .....	79
3.8.1. Физиологические механизмы воспитания выносливости .....	79
3.8.2. Средства и методы воспитания выносливости .....	82
3.9. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий .....	85
3.9.1. Методы самоконтроля .....	85
3.9.2. Оценка общего уровня соматического здоровья студентов .....	89
<i>Контрольные вопросы</i> .....	93

#### **Глава 4. СОДЕРЖАНИЕ ЛЕКЦИЙ И МЕТОДИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ 2-го КУРСА** .....

4.1. Лекция. Основы врачебного контроля и самоконтроль в процессе физического воспитания .....	95
4.2. Методическое занятие. Профилактика развития заболеваний сердечно-сосудистой системы средствами физической культуры .....	95
4.2.1. Принципы энергообеспечения организма человека при мышечной работе .....	95
4.2.2. Утомление и восстановление .....	97
4.2.3. Энергообеспечение сердца при мышечной работе ...	100
4.2.4. Значение физической активности для профилактики заболеваний .....	103
4.2.5. Оздоровительная ходьба .....	104
4.2.6. Оздоровительный бег .....	106
4.2.7. Общеразвивающие упражнения .....	111
4.3. Производственная гимнастика для работников умственного труда .....	113
4.3.1. Характеристика физических упражнений как средства активного отдыха .....	113
4.3.2. Физические упражнения производственной гимнастики .....	115
4.3.3. Формы производственной гимнастики .....	118
4.4. Гигиеническая гимнастика как оздоровительно-профилактическое средство в режиме дня .....	124

4.5. Оценка тренированности сердечно-сосудистой системы с помощью тестов .....	125
<i>Контрольные вопросы</i> .....	129

**Глава 5. СОДЕРЖАНИЕ ЛЕКЦИЙ И МЕТОДИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ 3-го КУРСА** .....

5.1. Лекция. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов медицинского вуза (ППФП) .....	130
5.2. Методическое занятие. Физические упражнения и их роль в профессиональной деятельности врачей стоматолога, хирурга и работников умственного труда .....	130
5.2.1. Понятие, значение и структура профессионально-прикладной физической подготовки .....	130
5.2.2. Рабочие нагрузки и состояние позвоночника .....	136
5.2.3. Средства укрепления поясничного отдела позвоночника .....	145
5.2.4. Средства укрепления шейного отдела позвоночника .....	154
<i>Контрольные вопросы</i> .....	164

**Глава 6. СОДЕРЖАНИЕ ЛЕКЦИЙ И МЕТОДИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ 4-го КУРСА** .....

6.1. Лекция. Гигиенические требования к питанию занимающихся физической культурой и спортом .....	166
6.2. Методическое занятие. Двигательная активность для людей зрелого и старшего возрастов .....	166
6.2.1. Физическая активность – основа жизнедеятельности организма человека .....	166
6.2.2. Возрастные изменения в организме человека в процессе старения .....	168
6.2.3. Использование средств физической культуры на этапах возрастного развития взрослого человека .....	170
6.2.4. Характеристика основных форм двигательных режимов для занятий физической культурой людьми зрелого и старших возрастов .....	177
6.2.5. Избыточная масса тела и ожирение у людей старших возрастных групп. Физические нагрузки для коррекции массы тела .....	190
Проблема ожирения в современном мире .....	190
Обследование людей с избыточной массой тела и / или ожирением .....	196
Физические нагрузки для коррекции массы тела .....	198
6.2.6. Изменения в костной ткани (остеопороз) .....	202
<i>Контрольные вопросы</i> .....	207

ПРИЛОЖЕНИЯ .....	209
<i>Приложение 1. Показания и противопоказания к выполнению физических упражнений в СМГ .....</i>	209
<i>Приложение 2. Самоконтроль на занятиях физической культурой студентов СМГ .....</i>	217
<i>Приложение 3. Примерная тематика рефератов для студентов ЛФК и СМГ (освобожденных более чем на 50% от практических занятий по болезни) .....</i>	221
<i>Приложение 4. Контрольные тесты для оценки уровня физического здоровья и физической подготовленности .....</i>	222
<i>Приложение 5. Паспорт здоровья .....</i>	226
ЛИТЕРАТУРА .....	235